



TRADING FAMILY

## MA JOURNÉE

TYPE

TRADING FAMILY

# SOMMAIRE

---

METTRE EN PLACE UNE ROUTINE

PLANNING JOURNÉE TYPE D'UN TRADER PARTICULIER QUI À LA JOURNÉE ENTIÈRE DE DISPONIBLE

- LES RÈGLES POUR ÉVITER L'OVERTRADING

QUELQUES ASTUCES

RÉCAPITULATIF DE LA JOURNÉE TYPE

TRADING FAMILY

LES MEILLEURES HORAIRES POUR LE SCALPING

## Indices EUROPEENS :

- Ouverture Future DAX : 1h15 -> 22h00

- Ouverture Actions Dax : 9h00 -> 17h35
- Ouverture Future CAC : 8h00 -> 22h00
- Ouverture Actions CAC : 9h00 -> 17h35

Meilleure horaire 9h30 -> 11h30

TRADING FAMILY

# LES MEILLEURES HORAIRES

---

POUR LE SCALPING

Indices US :

- Ouverture Future US : 00h00 -> 23h00 • Ouverture Actions US : 15h30 -> 22h00

Le spread chez les brokers CFD est plus élevé hors des horaires d'ouverture officiels

Meilleure horaire 15h45 -> 17h00 ET 19h30 -> 22h00

TRADING FAMILY

METTRE EN PLACE UNE ROUTINE



Les objectifs : - Encadrer sa journée - Ne pas faire d'overtrading - Ne pas redonner ses gains - Gérer ses émotions

TRADING FAMILY

# PLANNING JOURNÉE TYPE D'UN TRADER PARTICULIER QUI À LA JOURNÉE ENTIÈRE DE DISPONIBLE

---

8h30 : revue de marché économique (lire Investir, BFM Business, ZoneBourse, Investing...) -> 15 minutes [Astuce : mettre un post-it sur son écran avec l'heure des stats importantes du jour]

9h00 : pas de trade à l'open, analyser les indices et préparer ses plans du jour (DayTrading, Swing) -  
> 30 minutes

[Astuce : mettre des alertes sur les niveaux visés + les zones ET faire autre chose que regarder un graphique bêtement]

9H30 - 11h30 : mise en pratique des plans du jour sur le DAX (ou CAC) ET revue de marché complète pour ne pas être tenté de prendre un trade impulsif

TRADING FAMILY

# PLANNING JOURNÉE TYPE D'UN TRADER PARTICULIER QUI À LA JOURNÉE ENTIÈRE DE DISPONIBLE

---

PAS DE TÉLÉPHONE PAS DE RÉSEAUX SOCIAUX PAS DE MUSIQUE DE SAUVAGE PAS DE TV  
PAS DE MAILS

TRADING FAMILY

# PLANNING JOURNÉE TYPE D'UN TRADER PARTICULIER QUI À LA JOURNÉE ENTIÈRE DE DISPONIBLE

---

Revue de marché complète

Point positions FOREX Point sur les plans à venir Détection d'opportunités

Point position CRYPTOS Point sur les plans à venir Détection d'opportunités

Point position ACTIONS Point sur les plans à venir Détection d'opportunités

OBJECTIFS : Ne pas rester les yeux rivés sur les indices = trades impulsifs Occuper son esprit  
Prendre le temps de trouver des opportunités Remplir son panier + suivre correctement son  
portefeuille

TRADING FAMILY

PLANNING JOURNÉE TYPE D'UN TRADER PARTICULIER QUI À LA JOURNÉE ENTIÈRE DE DISPONIBLE

Revue de marché complète

Point sur les positions : 10-15 min

Recherche d'opportunités : 30-45 min

Ajouter dans le panier + voir si des plans se déclenchent : 20-30 min

Passer des ordres si des plans se déclenchent : 5 min

TRADING FAMILY

PLANNING JOURNÉE TYPE D'UN TRADER PARTICULIER QUI À LA JOURNÉE ENTIÈRE DE DISPONIBLE

Revue de marché complète

L'idée c'est de ne surtout pas acheter des cryptos, du forex ou des actions sur un coup de tête. Il y a une routine à respecter en s'aidant de l'image du « Panier ».

Comme vous l'avez vu dans le discord, je vais d'abord faire un point sur mes positions, puis rechercher des opportunités techniques, et construire des plans, de façon à mettre un paquet d'action ou de paire de devise dans mon panier... et ensuite prendre des traders si l'un de mes plans se déclenche.

En faisant cela, vous instaurez une routine de travail qui paraît bête sur le coup mais qui vous forcera dans le temps à ne travailler que sur des plans de trading.

TRADING FAMILY

# PLANNING JOURNÉE TYPE D'UN TRADER PARTICULIER QUI À LA JOURNÉE ENTIÈRE DE DISPONIBLE

---

11h30 - 15h00 : je fais autre chose que du trading [exemple : je fais mes mails, mes réseaux sociaux, un peu de sport, déjeuner, écouter de la musique, jeux vidéos...]

TRADING FAMILY

## LES RÈGLES POUR ÉVITER L'OVERTRADING

### Objectif quotidien

Je me fixe un objectif quotidien. Non pas via ce que je veux gagner en euros mais sur un nombre de point raisonnable : par exemple 20-30 points par jour.

L'idée n'est pas de faire plein de trade, c'est d'être un sniper et de monter en puissance en terme de « valeur du point » au fur et à mesure de votre montée en compétence.

C'est plus facile de faire 20 points par jour à 5€ du point que 100 points à 1€

TRADING FAMILY

## LES RÈGLES POUR ÉVITER L'OVERTRADING

Perte maximum Deuxième règle : la perte.

Je m'autorise une perte maximum ! Pas de 2, pas 1% ou 100 points, 1 perte.

Si je perds mon trade, BASTA, je ne trade plus... pas d'excuse, je ferme mon ordi. De toute façon tu n'es pas dans les conditions optimales pour reprendre quelque chose : tu vas couper trop tôt, tu ne vas pas accepter de perdre 20 points de plus donc de couper si ça marche pas... tu vas faire des conneries.

C'est plus efficace quand on est vierge et neutre de tout sentiment. Ca marche aussi avec les gains : si tu as fais 35 points par exemple à 16h00, basta ! Terminé... ne scalp plus rien. 95% du temps, tu vas juste redonner tes gains au marché.

TRADING FAMILY

## LES RÈGLES POUR ÉVITER L'OVERTRADING

Fin de journée (20h00 -> 20h30 par exemple) : faire un point macro (lire les news, l'actu macro).

Débrief de la journée : journal de trading

Les plus studieux rempliront leur journal de trading (quels sont les trades que j'ai passé, pourquoi ? Ais-je fais des erreurs ? Ais-je bien fais ?...) Cela permet de se détacher et d'avoir une sorte d'autocritique sur son trading.

Les questions : Est-ce que j'ai appliqué la méthode ? Est-ce que j'ai pris un trade à l'émotion ?

TRADING FAMILY

# QUELQUES ASTUCES

---

1- Si je sens que j'ai pris quelques trades impulsifs ou que j'ai peur de prendre des trades après une grosse perte par exemple :

- Je peux diminuer ma taille de position quelques jours/semaines pour reprendre confiance en la méthode
- Je peux faire une pause d'une semaine pendant laquelle je ne vais faire que mes actions/forex et pas de scalping

2 - Rien ne m'oblige à trader. J'arrête de passer mon temps à regarder les autres que ce qu'ils veulent bien vous montrer

TRADING FAMILY

# QUELQUES ASTUCES

---

3 - J'ai ouvert un compte « gambling ». Peut être le plus important. Si j'ai 10 000€ pour scaler/day trader, j'ai un compte de « gambling » à 500€ sur lequel je vais faire n'importe quoi. Peut être que je vais tripler mon capital, peut être que je vais le cramer, mais au moins mon « côté joueur » est comblé et je suis plus sérieux sur mon gros compte.

4 - Je ne me force pas. Si le marché n'offre rien, je ne prends rien. C'est bête mais il n'y a aucune obligation à prendre un trade et rappelez-vous qu'à chaque fois que vous êtes en position, vous prenez un risque...

5 - Attention au démo qui ne donne pas du tout le même impact sur vos émotions.

TRADING FAMILY

# RÉCAPITULATIF DE LA JOURNÉE TYPE

---

"COMPRENEZ VOS

LIMITES. CHACUN A DES LIMITES, MÊMES LES MEILLEURS TRADERS."

MARK WEINSTEIN

TRADING FAMILY

À TON TOUR

DE JOUER !